Sundhedsstyrelsen

Isticmaalka qaadka ee soomaalida dheeniska ah

- baadhitaan la xidhiidha baaxadda isticmaalka iyo fikradahooda

Duluc kooban, may 2009

Xaashiyahan kooban waxaa lagu soo bandhigayaa natiijooyinkii muhiimka ahaa ee baadhitaankii la xidhiidhay isticmaalka qaadka ee dadka asalkoodii soomaalida ah ee ku nool Dhenmark iyo fikradaha ay ka qabaan qaadka. Waxaa baadhitaanka ka qaybgalay 848 qof. Waxay u dhigmaan 15% soomaalida dheenishka ah ee da'doodu u dhaxayso 15-50 sano.

Baadhitaanka waxaa loo sameeyay qaab shaxsuaaleed ah oo suaalo la waydiiyay soomaalida dheenishka ah ee deggan Kobanheegan, Aarhus, Odense, Aalborg iyo Koling. Waxaana uu socday nofambar 2008 - febarweri 2009.

Maxaa loo sameeyay baadhitaanka?

Qaadka waxaa Dhenmark ku cuna dadka soomaalida ah, inkastoo qaadku halkan mamnuuc ka ahaa taniyo 1993. Sannadihii ugu danbeeyay waxa xoog indhaha loogu hayay qaadka, hadday tahay siyaasiyiinta, maamulka, machadyada iyo soomaalida dheenishka ah dhexdooda intaba. Waxaa xoog u soo shaacbaxay waxyaabo ay ka mid yihiin, inuu qaadku dhibaato wayn ku hayo qaar badan oo ka mid ah soomaalida dheenishka ah. Waxaa la sheegay waxyaabo ay ka mid yihiin, in qaadku hor taagan yahay qalabixinta, iyo in qaad qamaxnimadu culays wayn ku hayso qoysaska soomaalida, oo sidaas awgeed horseedo furitaan badan iyo dhibaatooyin dhaqaale. Waxaa jira fikrado iyo maleyaal badan oo la xidhiidha isticmaalka qaadka ee

soomaalida dheenishka ah, haseyeeshee hore looma samayn baadhitaan la xidhiidha mawduucan.

Ujeedada baadhitaankani waa inuu iftiimiyo isticmaalka qaadka ee soomaalida dheenishka ah, isagoo ka jawaabaya suaasha ah: Intee cunta qaadka? Yaa cuna qaadka? Immisa jeer iyo xaddi intee le'eg ayaa la cunaa? Waxaa intaas dheer oo baadhitaanku qeexayaa fikradaha ay soomaalida dheenishka ahi ka qabaan isticmaalka qaadka.

Natiijooyinkii baadhitaanka ee cunidda qaadka

Intee cunta qaadka?

Inta cuntay qaad *ugu yaraan 1 mar bishii ugu danbaysay*
48% rag ah
16% dumar ah
35% giddigood

Inta cunta qaadka *2 jeer ama ka badan wiiggii*
29% rag ah
6% dumar ah

Qaadka waxaa cuna rag aad u badan marka loo eego dumarka. In ku dhow kala badh ragga soomaalida dheenishka ahi way cunaan qaadka (taas macnaheedu wuxuu yahay way cuneen bishii ugu danbaysay ee ka horraysay baadhitaanka qaadka). Dumarka lixdiiba mid, ayaa cunta qaadka. Dadka qaadka cuna qaarkood, in badan ayay ka cunaan, taasi waxay ka dhigan tahay 2 jeer ama ka badan ayay cunaan wiiggii. Saddexdii nin ee soomaalida dheenishka ahba mid baa in badan ka cuna. Dumarka 17 kiiba mid baa in badan ka cunta. Sidoo kale qaar ka mid ah soomaalida dheeniska ah ayaa xoog u cuna qaadka – waxay u badan yihiin ragga, laakiin sidoo kale dumarna way ku jiraan.

Haseyeeshee giddigood ma cunaan qaadka. Baadhitaanku wuxuu sidoo kale muujinayaa, inay jiraan tiro badan, oo aan weligood isku deyin cunidda qaadka. Wadar ahaan kala badh soomaalida dheenishka ah ee baadhitaanka ka qaybqaadatay ayaan *weligood* isku deyin cunidda qaadka. Toddobadii qofba mid baa hore u cunay qaadka, laakiin hadda joojiyay oo aan cunin. Guud ahaan soomaalida dheenishka ah ee ka qayb qaadatay baadhitaanka 3dii qofba 2 ayaan cunin qaadka. Waa hubaal in dumar badani marka loo eego ragga, aanay weligood isku deyin cunidda qaadka.

4 tii dumar ahba 3 ayaan weligood tijaabin qaadka – raggana 3 dii ninba 1 ayaan weligii cunin qaadka.

Xagga *dhallinyarada* soomaalida dheenishka ah, isticmaalka qaadku aad buu ugu yar yahay. Dhallinyarada da'doodu ka yar tahay 20 jirka, waxay ku dhowdahay inaan midna tijaabin cunidda qaadka. Dhallinyarada da'doodu u dhaxayso 20-30 sano labadiiba mid baan *weligii* tijaabin qaadka, halka dumarka 4 tiiba 3 aanay weligood tijaabin. Taasina waa arrin fiican, oo muujinaysa, inay jiraan fursado wacan oo lagaga hortegi karo, in aanay dhallinyaradu bilaabin cuniddiisa.

Kuwa cuna qaadka, waxay marka ugu horraysa ku bilaabaan 20-24 jir, sidaas awgeed dhallinyarada da'doodu ka yar tahay 25 jirku waa koox aad u muhiim ah, si looga hortago isticmaalka qaadka.

Dadka qaadka cuna waxaa ka mid ah qaar badan, oo is furay/ kala maqan iyo dar qaata caydha, marka loo eego kuwa aan qaadka cunin. Teeda kale dadka wax dhigta, aad ayay ugu yar yihiin dadka qaadka cuna.

Gebagebo ahaan wuxuu baadhitaanku muujinayaa, in dadka qaadka cunaa kaga badan yihiin magaalo madaxda agagaarkeeda inta kale ee Dhenmark.

Isticmaalka soomaalida dheenishka ah ee khamriga iyo maandooriyayaasha kale?

Isticmaalka soomaalida dheenishka ah ee khamriga, xashiishadda iyo maandooriyayaasha kale aad ayay u yar yihiin, tiro aad u yar ayuun baa isku dayay waxyaabahaas. Waxaa ugu badan caadi ahaan, inay cabbi jireen khamri, iyo inay qaadka cunaan, kuwa isku dayay inay khamriga cabbaan – 3 diiba 1 dadka qaadka cuna ayaa isku dayey, inay khamri cabbaan, kuwa aan qaadka cunin qiyaastii waa 10 kiiba 1.

Ma yaqaaniin cid, qaadka cunta?

Gaar ahaan soomaalida dheenishka ah ee qaadka cunaa, waxay garanayaan dad badan oo kale oo qaadka isticmaala – kala badh in ka badan dadka qaadka isticmaalaa waxay sheegeen, in qaar badan ama dhammaan ragga qoyskoodu cunaan qaadka, oo 4 tiiba 3 ayaa sheegay, in qaar badan ama dhammaan ragga ay saaxiibada yihiin cunaan qaadka. Sidoo kale dadka aan qaadka cunin, qayb baa garanaysa tiro badan oo rag ay saaxiibbo yihiin ama qoyskooda ah, oo cuna qaadka.

Dhab ahaan wuxuu baadhitaanku muujinayaa, in soomaalida dheenishka ahi *buunbuuniyaan*, tirada soomaalida dheenishka ah, ee cunta qaadka. Waxaa jira male baahsan oo la qabo, in tiro ka badan xaqiiqada, oo ka mid ah dhalliyarada iyo waayeelka, iyo ragga

iyo dumarku, ay cunaan qaadka. *Sidoo kale isticmaalka qaadkuna maaha wax aad u caadi ah, siday qaar badani qabaan ama u malaynayaan.*

Teeda kale dadka baadhitaanka ka qaybqaatay xoog u lama socdaan jinsiyadaha kale ee qaadka ku isticmaala Dhenmark. Dhawr baa ku jawaabay, inay garanayaan dad qaadka cuna oo carab ama kooxaha afrikaanka ah iyo wax yar oo dheenish ah. Taasi waxay caddaynaysaa, in isticmaalka qaadka ee Dhenmark xoog ugu kooban yahay soomaalida dheenishka ah.

Maxaa loo cunaa qaadka – dhibaatooyinse ma keenaa?

Badi dadka *isticmaalaa* waxay qabaan in cunidda qaadku tahay arrimo dhaqameed iyo dar bulsheed. Kuwa isticmaalaa waxay ku jawaabeen, inay qaadka u cunaan si ay u la kulmaan dad kale, siiba ragguna kilaabada ku cuno. Sababha ugu waawayn ee loo cuno qaadka waxay ku tilmaameen, inuu yahay wax lagu kulmo, inuu qayb ka yahay dhaqanka soomaalida iyo in lagu marqaamo oo lagu raaxaysto.

Haseyeeshee islamarka wuxuu qaadku horseedi karaa dhibaatooyin – in ka badan saddexdiiba hal dadka cuna ayaa sheegay, inuu la kulmay dhibaatooyin qaadku u horseeday. Kuwa ugu badan ay

magacaabeen waxay yihiin dhibaatooyin caafimaad, dhaqaale iyo qoys.

Natiijooyinka baadhitaanka ee fikradaha laga qabo qaadka

Dhibaatooyin ma keentaa cunidda qaadku?

Fikradda laga qabo qaadku waxay ku xidhan tahay, in qofku cuno qaadka iyo in kale.

Dadka qaadka isticmaalaa way uga tognaan (positive) badan yihiin cunidda qaadka, kuwa aan iyagu cunin. Dadka aan cunin qaadkuna sidoo kale way uga tabnaan (negativt) badan yihiin saamaynta qaadka, kuwa cuna.

Giddi soomaalida dheenishka ah ee ka qaybqaadatay baadhitaanka, 3 diiba 2 ayaa qaba in la qabatimi karo qaadka. Xoog ayay ugu kala aragti duwan yihiin fikraddaas, qofka isagu cuna iyo kaan cunin. Kuwa aan weligood isku deyin cunitaanka qaadka waxa qaba fikradda, in la qabatimo qaadka 10 kiiba 8, halka kuwa cuna 10 kiiba 4 qabaan, in la qabatimi karo qaadka.

Fikradda la xidhiidha, inuu qaadku dhibaatooyin keeno ayaa qudheeda lagu kala aragti duwan yahay – 3 diiba 2 ayaa kuwa aan cuin qaba, inuu qaadku horseedo dhibaatooyin sida dar caafimaad, qoys iyo dhaqaale, halka kuwa cuna 4 tiiba 1 sidaas qabo.

Haddana waa isla sidaas, markii laga jawaabayay, in qaadku hor taagan yahay qalabixintii soomaalida ee Dhenmark. Guud ahaan 3 diiba 2 ayaa rumaysan in qaadku dhibaato ku hayo qalabixinta – dadka cuna qiyaastii 3 diiba 1 ayaa sidaas rumaysan.

Qaadku ma lama taabtaan, aan laga hadlin baa (tabu)?

Soomaalida dheenishka ah badideedu u *ma* arkaan qaadka lama taabtaan, aan laga hadlin. Gaar ahaan tiro yar oo ka mid ah kuwa cuna (5 tiiba 1), ayaa qaadka u arka lama taabtaan, aan laga hadlin – halka kala badh kuwa aan cunini u arkaan, isticmaalka qaadka lama taabtaan, aan laga hadlin. Aragtida in qaadku yahay lama taabtaan, aan laga hadlin, waxay ku badan tahay dadka aan qaadka cunin, marka loo eego kuwa cuna.

Ma la taageersan yahay mamnuucidda qaadka ee Dhenmark?

3 dii qofba 2 ayaa soomaalida dheenishka ah qaba, in qaadku qayb ka yahay dhaqanka soomaalida – haddii loo arko cuistiisa caadi iyo haddii kaleba. Waxaa intaas dheer in 3 dii qof ee soomaalida dheeishka ah 2 qabaan, in qaadku mamnuuc ka sii ahaado Dhanmark. Badidoodu waxay sidoo kale taageersan yihiin in sharciga hadda yaal sii jiro. Haseyeeshee fikradda laga qabo suaashani waxay si dhow ugu xidhan tahay, in qofku qaadka cuno iyo in kale – waxaa xoog u aaminsan fikraddaas dadka aan cunin qaadka, dadka cunana tiro aad u yar ayaa taageersan, in qaadku mamnuuc sii ahaado.

XAQIIOO: WARBIXIN KOOBAN OO LA XIDHIIDHA QAADKA

Qaadku wuxuu ka kooban yahay caleenta darayga ah iyo laamaha geedka qaadka, oo badi ka baxa Geeska Afrika, loona soo qaado Yurub. Caadi ahaan waa la calaashtaa qaadka, sidoo kalena waa la qiijin karaa ama muudkiisa la cabbi karaa. Qaadku wuxuu leeyahay saamayn uu qofka kiciyo, ka dib marka muddo dheer la calaashto (abbara 1,5 saac). Haseyeeshee marka joogto loo cuno, qaadku wuxuu keeni karaa dhibaatooyin xagga hurdada ah, nafsad la'aan iyo xaaladda qofka oo is gedgeddida. Cunidda qaadku waxay midab doorisaa ilkaha, afka gudihiisa, hunguriga iyo calooshana xanuunno ayay ku keentaa. Qaadku wuu qotaa qofka, oo waxaa loo baahdaa xaddi badan oo qaad ah si loo gaadho keefiyadda la rabo. Hadduu qofku caadaystay cunidda qaadka oo uu joojiyo, wuxuu qofku muddo la kulmayaa dhibaatooyin xagga maskaxda ah sida khalkhal, xasillooni darro, diiqad iyo xanaaq badan. Qaadka sidoo kale waa la qabatimi karaa, iyadoo isticmaalka maaddadani ay noqoto, ta hoggaamisa falalka iyo la dhaqanka dadka kale. Wuxuu keenaa dhibaato qofku shaqategi kari waayo, qoyskuna shaqayn waayo.

Gebogebo ahaan waxa baadhitaannada cilmiga ahi muujinayaa, in isticmaalka qaadku tayaxumeeyo xawada (manida) ragga. Haddii dumarka uurka lihi cunaan qaadkana, ilmuhu ku dhalanayo miisaan yar. Taasi waxay horseedi kartaa, in ilmuhu noqdo bukaan.

BAADHITAANKA

Baadhitaanka shirkadda Als Research ApS ayaa u sameeyay agaasinka caafimaadka (Sundhedsstyrelsen).

Warbixinta baadhitaanka oo dhan, iyo dulucdan kooban waxaa laga heli karaa bogga intarnetka ee agaasinka caafimaadka qaybta baahinta (udgivelser).Bilaash ayaa bogga looga qaadan karaa warbixinta, waana la adeegsan karaa, iyadoo la xusayo isha laga soo qaatay.

Agaasinka caafimaadku wuxuu u mahadnaqayaa giddi, dadkii ka qaybqaatay baadhitaanka, ee suurtageliyay aqoon muhiim ah oo la xidhiidha isticmaalka qaadka ee soomaalida dheenishka ah ee Dhenmark.